Guia de practica - Relación entre alimentación y salud

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es la nutrición?

1. El acto de comer alimentos variados.
2. La producción de alimentos en el cuerpo.
3. El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.
4. La eliminación de desechos del cuerpo.

Respuesta correcta:
C.

El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.

2.

¿Cuál de los siguientes es un macronutriente?

1. Proteína
2. Vitamina C
3. Hierro

Respuesta correcta:
A.

Proteína

3.

¿Cuál de estos es un hábito alimentario saludable?

1. Saltarse el desayuno regularmente
2. Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día
3. Comer alimentos fritos diariamente
4. Beber refrescos azucarados en cada comida

Respuesta correcta:
B.

Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día

4.

La deficiencia de vitamina C puede causar:

1. Raquitismo
2. Escorbuto
3. Anemia

Respuesta correcta:
B.

Escorbuto

5.

La deficiencia de vitamina ____ causa raquitismo en los niños.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

D

6.

¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de fibra dietética?

1. Carne de res
2. Queso
3. Pescado blanco
4. Manzana con piel

Respuesta correcta:
D.

Manzana con piel

7.

El consumo excesivo de sodio se asocia con:

1. Debilitamiento de los huesos
2. Mejora de la función renal
3. Aumento de la presión arterial

Respuesta correcta:
C.

Aumento de la presión arterial

8.

Si una porción de nueces tiene 150 calorías, ¿cuántas calorías tienen 3 porciones?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

450

9.

¿Cuál es el primer paso en el proceso de digestión?

1. Masticación en la boca
2. Absorción en el intestino
3. Mezcla en el estómago
4. Secreción de bilis

Respuesta correcta:
A.

Masticación en la boca

10.

¿Cuál de los siguientes NO es un micronutriente?

1. Vitamina A
2. Calcio
3. Carbohidrato
4. Hierro

Respuesta correcta:
C.

Carbohidrato

11.

Una hidratación adecuada es importante para:

1. Aumentar la grasa corporal
2. Mantener la temperatura corporal
3. Reducir la masa muscular

Respuesta correcta:
B.

Mantener la temperatura corporal

12.

Una dieta alta en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de:

1. Deshidratación
2. Enfermedades cardiovasculares
3. Deficiencia de vitaminas
4. Hipoglucemia

Respuesta correcta:
B.

Enfermedades cardiovasculares

13.

¿Cuál de estos es un ejemplo de proteína completa?

1. Huevo
2. Arroz
3. Lechuga

Respuesta correcta:
A.

Huevo

14.

Según las recomendaciones generales, un adulto sedentario necesita aproximadamente ____ gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

0.8

15.

El consumo de azúcares simples en exceso puede provocar:

1. Aumento sostenido de energía
2. Mejora de la concentración
3. Reducción del apetito
4. Picos de energía seguidos de fatiga

Respuesta correcta:
D.

Picos de energía seguidos de fatiga

16.

¿Cuál de estos alimentos tiene mayor densidad nutricional?

1. Espinacas
2. Galletas azucaradas
3. Refresco

Respuesta correcta:
A.

Espinacas

17.

El índice glucémico mide:

1. La cantidad de glucosa en un alimento
2. El contenido de fibra de un alimento
3. La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre
4. El nivel de insulina en la sangre

Respuesta correcta:
C.

La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre

18.

La función principal de los carbohidratos en el cuerpo es ____.

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

19.

Una persona que presenta cansancio y debilidad muscular podría tener deficiencia de:

1. Vitamina D
2. Calcio
3. Hierro

Respuesta correcta:
C.

Hierro

20.

¿Qué es la termogénesis inducida por la dieta?

1. La producción de calor por el cuerpo al hacer ejercicio
2. El aumento del gasto energético después de comer
3. La pérdida de calor al sudar
4. La conversión de alimentos en grasa corporal

Respuesta correcta:
B.

El aumento del gasto energético después de comer

Respuestas

1. **C.**

   El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.

2. **A.**

   Proteína

3. **B.**

   Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día

4. **B.**

   Escorbuto

5. D

6. **D.**

   Manzana con piel

7. **C.**

   Aumento de la presión arterial

8. 450

9. **A.**

   Masticación en la boca

10. **C.**

    Carbohidrato

11. **B.**

    Mantener la temperatura corporal

12. **B.**

    Enfermedades cardiovasculares

13. **A.**

    Huevo

14. 0.8

15. **D.**

    Picos de energía seguidos de fatiga

16. **A.**

    Espinacas

17. **C.**

    La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre

18. **C.**

    Hierro

19. **B.**

    El aumento del gasto energético después de comer